

# パルちゃん広場すくすく お母さんのための自彊術体操

2024年2月29日(木)

10時開場 10時30分～11時ごろまで

お母さんのための自彊術体操です。お子さんは広場で遊んで、お母さんは体を動かして、リフレッシュしませんか？お子さんとのふれあい体操もあります。12時～15時のパルちゃん広場すくすくに、そのまま参加もできますよ。昼食持参OK。組合員でなくても、参加できます。

講師：コープカルチャー講座 自彊術体操

岡田 智恵子さん(自彊術普及会奥伝指導員)

対象：赤ちゃんから就学前のお子さんとその保護者

※妊婦の方は、体操はご遠慮ください

会場：パルコープ城東組合員会館3階すくすく

参加費：100円

定員：6組 \*応募多数の場合は抽選あり

自彊術体操とは

31 動作の体操と独特の呼吸法で全身の調和を図ります。小さな動きから大きな動きへ無理なく体をほぐす日本生まれのストレッチ体操です。

電話またはメール (kumikatu@palcoop.or.jp) で、2/14 (水) までに、予約をお願いします。(右記の二次元コードからもメールアドレスが、読み取れます。)

本文に

- ① お母さんのための自彊術体操
- ② 参加される親子のお名前・子どもの年齢
- ③ 当日連絡のつく電話番号
- ④ 住所

を入力してください。当落の結果をハガキでお送りします。  
2/19 (月) までに、届いてない場合は、組合員サービスセンターにお電話ください。



パルちゃん広場すくすくのホームページです



主催：おおさかパルコープ子育てサポートステーション  
問い合わせ・申し込み先：組合員サービスセンター  
火～金 9時～18時 月・土 9時～17時  
(TEL)0120-299-070 (FAX)0120-299-230  
携帯から 072-856-7671(有料)

※ 申込み・お問合せいただいた個人情報はこの取り組み以外には使用しません。  
※ 当日震度5以上の地震、その他パルコープが危険と判断した場合は中止です。

# パルちゃん広場すくすくへ いらっしゃ～い!

広場では...



ベビーベッドもあるので、  
赤ちゃんもママものんびり  
できま～す



広場にはスタッフは  
いますか？

A ハイ！わからないことがあったら、気軽に声をかけてください



お弁当や離乳食は  
食べられますか？

A 広場が一日ある日は、  
12時から13時がランチタイムです  
お弁当を持ってきてOKですよ！  
電子レンジや電気ポットもあるので、  
離乳食のあたためやミルクに、  
ご自由にお使いください

絵本や木のおもちゃ、大きなブロックなど  
いろいろなおもちゃが

みんなを待っていますヨ!



おやつを持ち込みや  
飲み物は？

A おやつは、食べものアレルギーなどを配慮するため、ご遠慮ください  
飲み物はお茶を持って来て  
ください



大人はコーヒーや紅茶  
(カフェインレスも)を飲みなが  
ら、ほっと一息♪もできま  
すよ!(有料)